



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

TÍTULO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

**EFFECTO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EN LA
MOTIVACION Y ADHERENCIA A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN
ADOLESCENTES**

AUTOR:

Juca Faican Heriberto Geovanny

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD
DE ARTÍCULO PROFESIONAL DE ALTO
NIVEL**

**Previo a la obtención del grado académico en
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TUTOR:

Herdoiza Mórán Geoconda Xiomara, Mgtr.

Santa Elena, Ecuador

Año 2026



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

**PhD. William González Panchana
COORDINADORA DEL PROGRAMA**

**Herdoiza Mórán Geoconda Xiomara, Mgtr.
TUTORA**

**PhD. Gisella Paula Chica
DOCENTE ESPECIALISTA 1**

**Mgtr. Daniela Manrique Muñoz
DOCENTE ESPECIALISTA 2**

**Ab. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARIA GENERAL
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por Heriberto Geovanny Juca Faican, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo

TUTORA

Geoconda Xiomara Herdoiza Mórán, Mgtr.
C.I. 0923600233

11 días del mes de Marzo del año 2026



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Heriberto Geovanny Juca Faican

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, Efecto de un programa de entrenamiento funcional en la motivación y adherencia a la actividad física en adolescente previo a la obtención del título en Magister en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 11 días del mes de Marzo del año 2026

EI AUTOR

Heriberto Geovanny Juca Faican
C.I. 0105900310



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, Heriberto Geovanny Juca Faican

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de artículo profesional de alto nivel con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 11 días del mes de Marzo del año 2026

EL AUTOR

Heriberto Geovanny Juca Faican
C.I. 0105900310

RESUMEN

La disminución de la actividad física en adolescentes constituye una problemática relevante en el ámbito educativo y de salud pública. El objetivo del estudio fue determinar la efectividad de un programa de entrenamiento funcional en la motivación y adherencia a la actividad física en adolescentes de la Unidad Educativa Buena Esperanza, en el cantón Cuenca, provincia del Azuay. Se desarrolló un estudio cuasi experimental con diseño pretest–postest en un solo grupo (n=56), aplicando pruebas físicas como test de 1000 metros, flexiones de codo, abdominales y salto vertical, así como la Escala de Motivación Deportiva (EMD). Los resultados evidenciaron mejoras significativas en los indicadores de condición física y cambios favorables en las dimensiones motivacionales tras la intervención. La prueba t de Student mostró diferencias estadísticamente significativas entre el pretest y el postest ($p < 0.05$), lo que confirma la efectividad del programa aplicado. Se concluye que el entrenamiento funcional constituye una estrategia pedagógica efectiva para mejorar la condición física, la motivación y la adherencia a la práctica de actividad física en adolescentes.

Palabras clave: Programa funcional; Motivación; Actividad física

ABSTRACT

The decline in physical activity among adolescents is a significant problem in the educational and public health fields. The objective of this study was to determine the effectiveness of a functional training program on motivation and adherence to physical activity in adolescents at the Buena Esperanza Educational Unit in the Cuenca canton, Azuay province. A quasi-experimental pretest-posttest study was conducted with a single group (n=56), applying physical tests such as the 1000-meter run, push-ups, sit-ups, and vertical jump, as well as the Sports Motivation Scale (EMD). The results showed significant improvements in physical fitness indicators and favorable changes in motivational dimensions after the intervention. The Student's t-test showed statistically significant differences between the pretest and posttest ($p < 0.05$), confirming the effectiveness of the program. It is concluded that functional training is an effective pedagogical strategy for improving physical fitness, motivation, and adherence to physical activity in adolescents.

Keywords: Functional program; Motivation; Physical activity

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Polo del Conocimiento



ISSN: 2550-682X

Revista multidisciplinar de innovación y estudios aplicados
Artículos científicos, de revisión, cortos, casos clínicos

CASEDELPO

Casa Editora del Polo (CASEDELPO), hace constar que:

El artículo científico:

“Efecto de un programa de entrenamiento funcional en la motivación y adherencia a la actividad física en adolescentes”

De autoría:

Juca Faican Heriberto Geovanny

Habiéndose procedido a su revisión y analizados los criterios de evaluación realizados por lectores pares expertos (externos) vinculados al área de experticia del artículo presentado, ajustándose el mismo a las normas que comprenden el proceso editorial, se da por aceptado la publicación en el **Vol. 11, No 3, Marzo 2026**, de la revista Polo del Conocimiento, con ISSN 2550-682X, indexada y registrada en las siguientes bases de datos y repositorios: **Latindex Catálogo v2.0, MIAR, Google Académico, ROAD, Dialnet, ERIHPLUS.**

Y para que así conste, firmo la presente en la ciudad de Manta, a los 25 días del mes de febrero del año 2026.

Dr. Víctor R. Jama Zambrano
DIRECTOR

Dirección: Ciudadela El Palmar II Etapa Mz. E. No 6
Teléfono: 0991871420
Email: polodelconocimientorevista@gmail.com
www.polodelconocimiento.com
Manta – Manabí- Ecuador